

SKRIPSI

**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH
DAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI**

Studi Dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2,
Kecamatan Kerambitan Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali
Tahun 2024



Oleh :

NI LUH MADE ARISKA MAHA DEWI
NIM.P07120220025

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2024**

SKRIPSI

**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH
DAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI**

Studi Dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2,
Kecamatan Kerambitan Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali
Tahun 2024

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

Oleh :
NI LUH MADE ARISKA MAHA DEWI
NIM.P07120220025

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH
DAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI**

Studi Dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2

Diajukan oleh:

NI LUH MADE ARISKA MAHA DEWI
NIM.P07120220025

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



I Ketut Suardana, S.Kp, M.Kes
NIP. 196509131989031002

Pembimbing Pendamping :



I Wayan Surasta, S.Kp, M.Fis
NIP. 19612311987031015

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



I Made Sukarja, SKep.Ns., M.Kep
NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH
DAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI**

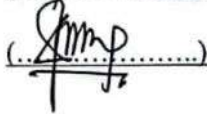
Studi Dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2,
Kecamatan Kerambitan Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali
Tahun 2024

Diajukan oleh:
NI LUH MADE ARISKA MAHA DEWI
NIM.P07120220025

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : JUMAT
TANGGAL : 31 MEI 2024

TIM PENGUJI :

- | | | | |
|----|--|-----------|---|
| 1. | <u>Ns. Ni Made Wedri, A.Per.Pen.,S.Kep.,M.Kes</u>
NIP. 196106241987032002 | (Ketua) |  |
| 2. | <u>Ns. I Gusti Ayu Ari Rasdini, S.Kep.M.Pd</u>
NIP. 195910151986032000 | (Anggota) |  |
| 3. | <u>I Made Martha,S.Kep, M.Kep</u>
NIP. 196910151993031015 | (Anggota) |  |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR


I Made Sukarja, SKep.Ns.,M.Kep
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Luh Made Ariska Maha Dewi
NIM : P07120220025
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2024
Alamat : Br. Baturiti Kaje Kec.Kerambitan Kab. Tabanan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerajaan UPTD Puskesmas Kerambitan 2 benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang – undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 1 Mei 2024
Yang membuat pernyataan



Ni Luh Made Ariska Maha Dewi
NIM. P07120220025

The Effect of Hatha Yoga on Blood Pressure and Sleep Quality in Elderly with Hypertension

*The study was conducted in the UPTD Working Area of Kerambitan 2 Community
Health Center, Kerambitan District, Tabanan Regency, Bali Province
Year 2024*

ABSTRACT

Persistent blood pressure above 140 mmHg and 90 mmHg diastolic is known as hypertension. Complications that may occur due to hypertension that cannot be treated are stroke, myocardial infarction, kidney failure and encephalopathy. Poor sleep quality results in physiological health. The aim of this research is to determine the effect of hatha yoga on blood pressure and sleep quality in elderly people with hypertension in the working area of the UPTD Puskesmas Kerambitan 2. This research uses a pre-experimental method with a one-group pre-post test design. Sampling used cluster sampling of 20 respondents. Research instruments used a blood pressure monitor, stethoscope, hatha yoga observation sheet and blood pressure sheet. Test data normality using the Shapiro-Wilk test. Test the hypothesis using the Wilcoxon Signed Ranks Test. The results showed that before giving hatha yoga, the average systolic blood pressure was 135.25 mmHg, the average diastolic blood pressure was 81 mmHg and the average sleep quality score was 9.60. After being given treatment, the average systolic blood pressure was 118.75 mmHg, the average diastolic blood pressure was 72 mmHg and the average sleep quality score was 2.60. After analysis, it was found that p systole = 0.000, p diastole = 0.001 and p sleep quality = 0.000. In conclusion, there is an influence of hatha yoga on blood pressure and sleep quality in elderly people with hypertension in the working area of the Kerambitan 2 Community Health Center UPTD.

Keywords: *Hatha Yoga, Sleep Quality, Blood Pressure, Elderly with Hypertension*

PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH DAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Studi Dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2, Kecamatan Kerambitan Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali
Tahun 2024

ABSTRAK

Tekanan darah persisten di atas 140 mmHg dan 90 mmHg diastolik dikenal sebagai hipertensi. Komplikasi yang mungkin terjadi akibat hipertensi tidak dapat diatasi adalah stroke, infark miokardium, gagal ginjal dan ensefalopati. Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan kesehatan fisiologis. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh hatha yoga terhadap tekanan darah dan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2. Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimental* dengan rancangan *one-group pre-post test design*. Pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling* sebanyak 20 responden. Instrumen penelitian menggunakan tensimeter, stetoskop, lembar observasi hatha yoga dan lembar tekanan darah. Uji normalitas data menggunakan uji *shapiro-wilk*. Uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasilnya menunjukkan sebelum diberikan hatha yoga didapatkan rata-rata tekanan darah sistolnya yaitu 135,25 mmHg, rata-rata tekanan darah diastolnya yaitu 81 mmHg dan rata-rata skor kualitas tidurnya yaitu 9,60. Sesudah diberikan perlakuan didapatkan rata-rata tekanan darah sistolnya yaitu 118,75 mmHg, rata-rata tekanan darah diastolnya yaitu 72 mmHg dan rata-rata skor kualitas tidurnya yaitu 2,60. Setelah dianalisis didapatkan p sistol = 0,000, p diastol = 0,001 dan p kualitas tidur = 0,000. Kesimpulannya ada pengaruh hatha yoga terhadap tekanan darah dan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2.

Kata kunci : Hatha Yoga, kualitas tidur, tekanan darah dan lansia dengan hipertensi

RINGKASAN PENELITIAN

PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH DAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Studi Dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2, Kecamatan Kerambitan Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali
Tahun 2024

Oleh : Ni Luh Made Ariska Maha Dewi (NIM P07120220025)

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Menurut WHO, hipertensi adalah tekanan *diastolik* ≥ 95 mmHg dan tekanan *sistolik* ≥ 160 mmHg. Insomnia, yang sering dialami oleh lansia, dapat meningkatkan risiko hipertensi. Gangguan tidur mempengaruhi sistem kardiovaskular dan endokrin, meningkatkan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatik. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, infark miokardium, dan gagal ginjal. Terapi hipertensi dibagi menjadi farmakologis dan nonfarmakologis.

Hatha yoga adalah senam ringan yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur secara sistematis dan menyeluruh guna mencapai kesehatan fisik, psikologis, dan spiritual. Yoga ini mencakup latihan postur, pernapasan, dan meditasi, yang membantu memperbaiki fleksibilitas saraf dan aliran darah, meningkatkan oksigenasi otak, serta menghilangkan energi negatif. *Hatha yoga* membantu tubuh tetap segar, meningkatkan sekresi norepinefrin, dan memudahkan tidur. Kombinasi latihan ini dapat memperbaiki pola tidur lansia. Tekanan darah rata-rata lansia dengan hipertensi adalah 156,00/92,83 mmHg, di mana tekanan darah di atas 140/90 mmHg dianggap hipertensi pada orang tua.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *hatha yoga* terhadap tekanan darah dan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2. Jenis penelitian yang digunakan adalah dengan menerapkan metode penelitian *pre-eksperimental* dengan bentuk desain *One-group pre-post test design*, untuk melihat keadaan awal dan setelah diberikan

intervensi. Populasi pada penelitian ini sebanyak 32 orang dengan sampel sebanyak 20 orang menggunakan rumus *Pocock* dengan memperhatikan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas, dengan pertimbangan Banjar Baturiti Kaje memiliki jumlah penderita hipertensi tertinggi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2. Penelitian dilaksanakan dari bulan Maret sampai dengan April 2024. Penelitian ini menerapkan teknik pengambilan sampel *cluster sampling*. Langkah pengumpulan data meliputi persiapan izin penelitian, koordinasi dengan instruktur yoga, dan persiapan alat. Pelaksanaan mencakup pengumpulan subjek, pemberian informasi, latihan hatha yoga, pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah latihan, serta observasi responden. Data dikumpulkan dan diolah setelah latihan selesai. Alat yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian ini yaitu tensimeter dan stetoskop, lembar *observasi/checklist hatha yoga*, dan lembar dokumentasi tekanan darah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum latihan hatha yoga, tekanan darah *diastol* rata-rata 81 mmHg, dengan tertinggi 90 mmHg dan terendah 70 mmHg. Skor kualitas tidur rata-rata 9,60, dengan tertinggi 12 dan terendah 6. Sedangkan setelah latihan hatha yoga, tekanan darah *diastol* rata-rata turun menjadi 72 mmHg, dengan tertinggi 80 mmHg dan terendah 60 mmHg. Skor kualitas tidur rata-rata turun menjadi 2,35, dengan tertinggi 8 dan terendah 0. Oleh karena itu dalam penelitian terdapat pengaruh pemberian latihan hatha yoga terhadap kualitas hidup penderita hipertensi, ditunjukkan dengan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan diperoleh nilai *p-value* yaitu 0,000 pada sistol dan 0,001 pada diastol. nilai *p-value* kualitas tidur didapatkan 0,000.

Diharapkan hasil dari penelitian terapi latihan hatha yoga ini dapat digunakan sebagai salah satu terapi dalam memperbaiki tekanan darah dan kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2 yang telah dibuktikan dengan hasil *p-value* (0,000). Selain itu, disarankan untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan kelompok kontrol dalam penelitian selanjutnya sebagai pembanding dengan kelompok perlakuan sehingga dapat membandingkan hasil untuk mengetahui perubahan yang lebih signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa karena atas karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerajaan UPTD Puskesmas Kerambitan 2” dengan tepat waktu dan sesuai dengan rencana. Penyelesaian skripsi merupakan salah satu syarat dalam penyelesaian Pendidikan Pada Program Studi S.Tr Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bimbingan, kritik, saran serta kerendahan hati. Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu,S.Kp.,Ns.,S.Tr.Keb,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Terapan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
2. Bapak Ners. I Made Sukarja,S.Kp.M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Ns. Nengah Runiari, S.Kp.,M.Kp.,SP.Mat. selaku Kaprodi S.Tr Keperawatan yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar serta atas dukungan moral dan perhatian yang diberikan kepada penulis.
4. Bapak I Ketut Suardana, S.Kp,M.Kes,selaku pembimbing utama yang telah

banyak memberikan waktu, arahan, serta tenaga untuk membimbing hingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.

5. I Wayan Surasta, S.Kp, M.Fis selaku pembimbing pendamping yang telah telah memberikan waktu, masukan, serta tenaga untuk membimbing hingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik
6. Dr. K.A.Henny Achjar, SKM. M.Kp, SP.KOM selaku dosen pembimbing akademik yang memberika dukungan dan saran yang membangun serta mendorong untuk tetap semangat dalam menempuh pendidikan dan mengerjakan skripsi penelitian ini di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar
7. Kepala Puskesmas Puskesmas Kerambitan 2 beserta staf yang telah memberikan kesempatan dan memberikan bantuan kepada peneliti dalam memperoleh informasi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan skripsi penelitian ini.
8. Keluarga dan semua sahabat yang selalu mendukung dengan segala kemampuan dan memberikan dukungan berupa materi, moral serta doa dari awal perkuliahan sampai terselesaikannya skripsi ini.
9. Seluruh pihak yang bersedia membantu untuk kelancaran penyelesaian skripsi ini yang tidak mampu penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan keterbatasan, untuk itu penulis menerima kritik dan saran demi perbaikan selanjutnya

Denpasar, 04 Februari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	I
HALAMAN JUDUL	II
HALAMAN PERSETUJUAN	III
HALAMAN PENGESAHAN	IV
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	V
ABSTRACT	VI
ABSTRAK.....	VII
RINGKASAN PENELITIAN.....	VIII
KATA PENGANTAR.....	X
DAFTAR ISI.....	XII
DAFTAR TABEL	XIV
DAFTAR GAMBAR.....	XV
DAFTAR LAMPIRAN.....	XVI
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Dasar Lanjut Usia.....	8
B. Konsep Hipertensi.....	9
C. Konsep Dasar Kualitas Tidur.....	18
D. Konsep Dasar Yoga.....	22

E. Pengaruh Hattha Yoga Pada Penurunan Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi	36
BAB III KERANGKA KONSEP	38
A. Kerangka Konsep	38
B. Variabel Penelitian.....	40
C. Hipotesis Penelitian	42
BAB IV METODE PENELITIAN.....	43
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Alur Penelitian	44
C. Tempat dan Waktu Penelitian	45
D. Populasi dan Sampel	45
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	47
F. Pengolahan dan Analisis Data	52
G. Etika Penelitian	54
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Hasil Penelitian	56
B. Pembahasan.....	63
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	74
A. Simpulan	74
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi.....	14
Tabel 2. Definisi Oprasional	41
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2 Tahun 2024.....	57
Tabel 4. Distribusi Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Diberikan Hatha Yoga di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2 Tahun 2024.....	58
Tabel 5. Distribusi Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Setelah Diberikan Hatha Yoga di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2 Tahun 2024.....	59
Tabel 6. Uji Normalitas Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2 Tahun 2024	61
Tabel 7. Analisis Bivariat Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2 Tahun 2024	62
Tabel 8. Analisis Bivariat Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2 Tahun 2024	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Virasana.....	26
Gambar 2. Pascimotasana	27
Gambar 3. Bhuyangasan	28
Gambar 4. Salabasan.....	29
Gambar 5. Padahastan.....	30
Gambar 6. Trikonasan.....	31
Gambar 7. Matyasan	32
Gambar 8. Ujjayi Pranayama dengan Jalanandra Bandha	33
Gambar 9. Dhyana	35
Gambar 10. Kerangka Konsep Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer Diwilayah kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2	39
Gambar 11. Delsailn Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer Diwilayah kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2.....	43
Gambar 12. Alur Desain Penelitian Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer Diwilayah kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Rencana Kegiatan Penelitian.....	80
Lampiran 2 Rencana Anggaran Penelitian.....	81
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	82
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>).....	83
Lampiran 5 Standar Oprasional Prosedur Hatha Yoga	88
Lampiran 6 SPO Gerakan Hatha Yoga	91
Lampiran 7 Lembar Wawancara Hatha Yoga.....	101
Lampiran 8 Lembar Dokumentasi Tekanan Darah.....	102
Lampiran 9 Master Table Pengumpulan Data	105
Lampiran 10 Kisi-Kisi Kuesioner Kualitas Tidur	106
Lampiran 11 Kuesioner Penelitian Kualitas Tidur <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	109
Lampiran 12. Analisis Univariat	112
Lampiran 13 Analisis Bivariat	114
Lampiran 14 Surat Izin Pengambilan Data	115
Lampiran 15 Surat Izin Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan.....	116
Lampiran 16 Surat Izin Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.....	117
Lampiran 17 Surat Persetujuan Etik.....	119
Lampiran 18 Surat Instruktur Yoga.....	120
Lampiran 19 Foto Kegiatan.....	121
Lampiran 20 Bukti Penyelesaian Administrasi.....	122
Lampiran 21 Bukti Lembar Bimbingan SIAK.....	123
Lampiran 22 Surat Persetujuan Publikasi Repository.....	124
Lampiran 23 Hasil Turnitin.....	125